

ナコスのお試しレシピ その 1

～アレッタとベーコンの炒め物～



和・洋・中に使えて、お肉との相性もバッチリ♪

<作り方>

アレッタを適当な長さに切り揃え、茎の太いところは縦に半分に切る。フライパンを熱しサラダ油を入れなじませ、ベーコンを炒める。軽く焦げ目がついたところで強火にし、アレッタを入れ炒める。酒を少量加え、蓋をして1分ほど蒸し、塩コショウなどで味付けて、出来上がり。
オリーブオイルや白ワインとも合います。



ナコスのお試しレシピ その 2

～アレッタの天ぷら～



芳ばしい香りが食欲をそそる♪ 緑の一品！

<作り方>

アレッタを適当な長さに切り、洗って水をしっかり取り、冷水に天ぷら粉を加え粘り気が出ない程度に混ぜる。アレッタを天ぷら粉につけ、165-170度の油で1～2分裏返しながら揚げ、頃合いをみて、引き上げ、キッチンペーパーや網などで油を切る。
天つゆ、大根おろし、レモン、塩コショウなどで食べるとよりおいしくいただけます。



ナコスのお試しレシピ その 3

～アレッタの和風スパゲティ～



パスタの彩りに！ トマトやガーリックやホワイトソースにもよく合う

<作り方>

たっぷりのお湯に塩を加え、パスタ袋の表示されている時間分茹でる。フライパンに十分なオリーブオイルを熱し、キノコ、玉葱、コーン、ハムを入れ炒め、塩コショウと醤油で味付けし、茹で汁を少量加えて火を止める。パスタが茹で上がる1分前にアレッタを加え、一緒に茹でて湯を切り、フライパンへ移して他の具と混ぜ、皿に盛り付けて出来上がり。



ナコスのお試しレシピ その 4

～アレッタと牛肉の和風炒め～



まさに絶品！ 箸がとまらない！ 牛肉の脂身との相性もぐう～♪

<作り方>

アレッタを適当な長さに切り揃え、茎の太いところは縦に半分に切る。フライパンを熱しサラダ油を入れなじませ、牛肉を炒める。軽く焦げ目がついたところで取り出し、代わりにアレッタを入れ中火で炒める。酒を少量加え、蓋をして1分ほど蒸し、先程炒めた牛肉を戻しなじませ、醤油で味付けて、出来上がり。



ナコスのお試しレシピ その 5

～アレッタのゴマ和え～



意外と癖がなく、さっぱり！ お弁当の定番メニューに！

<作り方>

アレッタとほうれん草を適当な長さに切り、茎の太い部分は半分に切る。塩を入れたお湯で好みの固さに茹で、ざるに上げて水を切る。ボールにすり胡麻3:醤油1:砂糖1:だし汁1の割合で混ぜ合わせ、野菜を入れて和える。
手軽に胡麻和えの素や本だしを使ってもおいしく出来ます。



ナコスのお試しレシピ その 6

～アレッタと筍の煮物～

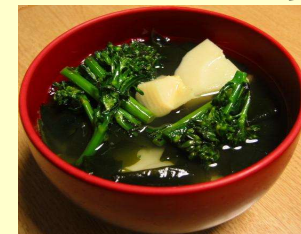


お好みにより固めに茹でたアレッタを、この時期定番の筍の煮物と混ぜるだけで彩が鮮やかに！

緑を鮮やかに出すには煮込みすぎないのがコツ！

ナコスのお試しレシピ その 7

～アレッタと筍のお吸い物～



上記の煮物と同じくこの時期定番の筍のお吸い物に茹でたアレッタを添えるだけで彩が良くおいしい！

たけのこの風味によく合い食欲をそそります！